



TOPO
TREINAMENTOS

Atividade Física

1. Atividade Física

Nesta seção, apresentamos conceitos relacionados à atividade física para idosos. O enfoque principal é treinamento de equilíbrio, mas outras capacidades e habilidades também serão abordadas, uma vez que o equilíbrio em seres humanos é dependente de inúmeros fatores.

1. Treinamento do equilíbrio

- **Fundamentos de treinamento (equilíbrio)**
- **Exercícios para treinar o equilíbrio**

1. Treinamento de força

□ Exercícios para treinar a força

1. Treinamento de resistência aeróbia

- **Fundamentos de treinamento (resistência)**
- **Exercícios para treinar a resistência aeróbia**

1. Treinamento de flexibilidade

- **Fundamentos de treinamento (flexibilidade)**
- **Exercícios para treinar a flexibilidade**

1.1. Fundamentos de treinamento (equilíbrio)

Alguns exercícios utilizados para o treinamento de força dos membros inferiores podem também ser utilizados para o treinamento do equilíbrio. Para tal, pode-se adotar uma seqüência de estágios que desafia com dificuldade progressiva a capacidade de se equilibrar. Os estágios a seguir trazem uma progressão que pode ser facilmente utilizada durante os exercícios de treinamento de força:

- Estágio I – apoiar as duas mãos em uma cadeira (ou qualquer outro apoio);
- Estágio II – apoiar apenas uma mão na cadeira;
- Estágio III – apoiar apenas um dedo na cadeira;
- Estágio IV – realizar o exercício sem apoio dos membros superiores;
- Estágio V – se houver grande estabilidade no estágio IV, os exercícios podem ser realizados sem o apoio das mãos e de olhos fechados. Como neste estágio há um maior risco de instabilidade, é importante haver alguém acompanhando o executante para evitar possíveis acidentes.

No entanto, é essencial ter em mente que, apesar de os exercícios estarem sendo direcionados para o treinamento do equilíbrio, as mesmas precauções tomadas durante o treinamento de força devem ser consideradas antes de se iniciar uma sessão dessa atividade.

- É importante treinar todos os grupos musculares principais, evitando treinar o mesmo grupo muscular dois dias consecutivos.
- Cada repetição deve ser executada da seguinte maneira: 3 segundos para realizar o movimento, 1 segundo mantendo a posição alcançada, e mais 3 segundos para retornar à posição inicial.

- Antes do treinamento deve ser realizado um aquecimento, que pode consistir em uma caminhada leve e movimentação dos membros utilizados nos exercícios (aproximadamente 10 minutos de duração).
- A respiração deve se dar normalmente durante a execução dos exercícios. Prender a respiração pode gerar variações na pressão sanguínea, tornando o exercício perigoso para portadores de problemas cardiovasculares. Nos exercícios de elevação do membro inferior, é importante expirar durante o levantamento, e inspirar enquanto o membro volta à posição inicial.
- As cargas utilizadas devem ser iguais para ambos os lados do corpo.
- É importante remover os pesos utilizados nos membros inferiores para andar, pois sua utilização durante o andar aumenta o risco de quedas.
- Quando os pesos não estiverem sendo usados, é importante colocá-los em lugares apropriados, para que não haja o risco de alguém tropeçar neles.
- Pequena dor muscular e alguma fadiga são normais nos dias seguintes à prática, mas se esses sintomas aparecerem de maneira excessiva, provavelmente a intensidade do treinamento está alta demais.
- Se houver qualquer dor nas articulações durante a execução dos exercícios (principalmente com relação à utilização de pesos), deve-se para o treino. Se a dor ocorrer apenas em ângulos extremos nas articulações, os exercícios devem ser feitos de maneira a não atingi-los;
- A amplitude dos movimentos deve ser a maior possível, de maneira que simultaneamente haja alongamento da musculatura oposta àquela realizando o movimento. Essa amplitude deve ser regulada pela flexibilidade de cada um, além de ser feita em limites nos quais não ocorrem dores nas articulações.
- As primeiras sessões devem sempre ser realizadas sem carga extra, para que haja um devido aprendizado dos exercícios.

Como o enfoque principal do PEQUI é a prevenção de quedas na população idosa, é interessante disponibilizar exercícios que contribuam para tal de maneira prática, e de fácil entendimento de todos. Mas é também importante fornecer orientação sobre como os exercícios devem ser feitos.

A literatura voltada para exercícios em idosos mostra muita coerência no que diz respeito às suas características. A cada sessão, deve ser executado um exercício para cada grupo muscular principal, sendo que as sessões devem ocorrer duas vezes por semana. Cada exercício deve ser executado em séries, sendo que cada série corresponde a um grupo de repetições desenvolvidas de forma contínua, sem interrupções, e, neste caso em particular, devem possuir de 8 a 15 repetições. O número de séries pode variar entre um e três por sessão de treinamento. É importante haver um descanso entre cada série, sendo que a literatura relata que esse tempo deve estar entre 1 min e 3 min (é importante lembrar que esse tempo de descanso corresponde à recuperação do músculo, ou seja, o tempo que ele leva para estar metabolicamente preparado para novamente realizar o exercício; assim, quanto maior a intensidade/ repetições realizadas, maior deverá ser o descanso entre as séries). Cada repetição deve ser feita em aproximadamente 6 segundos, que correspondem a: 3 segundos para realizar o movimento e 3 segundos para retornar à posição inicial (lembrando que é mais válido realizar um exercício lentamente e de maneira correta que realizá-lo rapidamente, o que diminui o controle do movimento, podendo assim não estimular os músculos da maneira adequada para os objetivos do exercício).

Os itens apresentados acima são muito simples e práticos. No entanto, decidir a carga utilizada nesse treinamento é um fator importantíssimo para que haja eficiência e segurança durante a sua execução. O controle de carga se dá essencialmente de duas maneiras distintas: pesos anexados ao membro executando o movimento, o número de repetições por série, e o número de séries. Inicialmente, é importante que não haja nenhum peso extra. Além de o peso dos próprios membros já servirem como uma ótima carga inicial, essa ausência de cargas extras permite uma facilidade maior para executar os exercícios, levando assim a um melhor aprendizado e conseqüente aproveitamento dos exercícios. Também é interessante que no início seja executada apenas uma série por exercício, com oito repetições cada. Após ser criada uma intimidade entre o executante e os exercícios, mudam-se as regras para carga, como descrito a seguir.

Neste momento, é importante selecionar uma carga mais adequada à pessoa em questão, ficando difícil portanto definir dados de maneira absoluta. O número de repetições que apresenta um ganho interessante na força em idosos está entre 8 e 15. Assim, a carga deve ser escolhida de maneira que, em cada série, o indivíduo consiga realizar de 8 a 15 repetições. Se não for possível realizar 8 repetições, a carga está muito alta, e deve ser diminuída. Se mais de 15 repetições forem alcançadas, significa que a carga está muito baixa, e deve ser aumentada. É importante lembrar que esse número não está relacionado ao momento em que o músculo não mais consegue realizar o movimento, e sim ao momento em que ocorre um grande desconforto em realizar o movimento (devido ao cansaço do músculo). À medida que o treinamento ocorre, a tendência é que cada vez fique mais fácil realizar o número de séries e de repetições estipulados inicialmente.

Como só há ganho de força à medida que o corpo é desafiado, essa maior facilidade em realizar os exercícios deve ser acompanhada por um aumento da carga das sessões de treinamento. Isso pode ocorrer de duas maneiras. O primeiro modo de fazê-lo é simplesmente aumentar o peso levantado, o que pode ser feito também baseado no número de repetições. À medida que ocorre aumento da força, o número de repetições possíveis com uma mesma carga também aumenta. Como uma carga que permita mais de 15 repetições não trará os mesmos benefícios que uma carga que corresponda a um máximo de 8 a 15 repetições, quando um exercício se torna muito fácil de ser executado (sendo possível realizar mais de 15 repetições), o ideal seria ajustar a carga, de maneira que só fosse possível realizar 8 repetições (portanto, deveria haver um aumento de peso). Assim, apenas depois de um grande período de treinamento novamente essa carga permitiria mais de 15 repetições por série, e novamente deveria ser ajustada.

A outra alternativa, seria aumentar o número de séries por exercício, o que deve ser feito simultâneo a um pequeno decréscimo na quantidade de pesos utilizada. Mas o número de séries não deve ultrapassar 3 (quando estiverem sendo feitas 3 séries com 15 repetições, a única alternativa é aumentar a carga, sendo que neste caso deve haver uma diminuição no número de séries), e o número de repetições nunca deve ultrapassar 15 ou ficar inferior a 8.